



2がつのこんだて



「家庭でお手軽クッキングウ〜！！〜いちごモンブラン〜」

今回は、26日(水)の「いちごモンブラン」を紹介したいと思います。

「いちごモンブラン」に入るいちごは主に、葉酸、ビタミンC、食物繊維、アントシアニンの4つの栄養成分があります。中でもビタミンCはみかんの2倍もあり、冬場にはとても重要な栄養素になります。夏バテがあるように冬バテもあり、寒さで代謝が悪くなると倦怠感・肌荒れ・免疫力低下といった症状が現れてきます。効果的に摂取して風邪予防に役立てましょう。

【材料】(4人分)

ホットケーキミックス	80g	白あん	40g
牛乳	40g	いちご	4個
バター	20g	砂糖	10g
いちごジャム	20g		
生クリーム	10g		

【作り方】

- ① ボウルに常温に戻したバター、砂糖、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜたら、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ② マフィン型に生地を流し、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- ③ 別のボウルにいちごジャム、白あん、生クリームを入れ、ハンドミキサー(なければ泡だて器)でつのが立つまでよく混ぜる。
- ④ ③を絞り袋に入れ、焼きあがったケーキの上に円を書くように絞る。
- ⑤ クリームの上にいちごを乗せたら出来上がり。

今月の旬の食材・・・菜の花、セロリ、小松菜、ブロッコリー、大根、水菜、カリフラワー、にら、かぶ、ぼんかん、いよかん、はっさく、レモン、いちご、キウイフルーツ
清見オレンジ、サワラ、タラ、ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15 29	土	鮭チャーハン もやしのナムル 中華スープ(豆腐・椎茸・にら) パイン缶	赤ちゃんせんべい 豆乳ドーナツ 牛乳	精白米、ごま	鮭フレーク 絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、人参、いんげん もやし、ほうれん草、椎茸 にら、パイン缶	海藻類
3	月	《節分メニュー》 節分カレー 小松菜としらすのおかか和え つみれ汁(いわし・海苔) 果物	紫いもチップ 恵方巻 牛乳	精白米、さつまいも	豚挽き肉、しらす いわし、かつお節 卵、かにかまぼこ 大豆、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 小松菜、もやし、生姜 きゅうり、海苔、果物	きのこ類
4 18	火	ロールパン チキンカツ コールスロー きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	野菜スティック 味噌焼きおにぎり 牛乳	ロールパン、パン粉 小麦粉、精白米、ごま	鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン 椎茸、しめじ、えのき パセリ、果物	芋類
5 19	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参サラダ 味噌汁(わかめ・しめじ・葱) 果物	畑のクラッカー シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、人参、もやし わかめ、しめじ、葱、果物	豆類
6 20	木	ごはん 魚の西京焼き 小松菜のごま和え 具沢山すまし汁(大根・ごぼう・人参・油揚げ・万能葱) 果物	カル鉄スティック きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	カジキ、油揚げ ベーコン、牛乳	小松菜、人参、コーン 大根、ごぼう、万能葱 えのき、しめじ、舞茸、果物	芋類
7	金	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ひじきサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物	カリポテスナック 肉まん 牛乳	精白米、小麦粉	鶏肉、油揚げ 豚挽き肉、牛乳	大根、人参、絹さや、椎茸 ひじき、きゅうり、コーン 白菜、葱、筍、果物	芋類
8 22	土	コーン五目ラーメン チーズ わかめサラダ みかん缶	動物ビスケット パウムクーヘン 牛乳	中華麺、ごま	豚挽き肉、チーズ ハム、牛乳	もやし、人参、葱、白菜 わかめ、きゅうり、みかん缶	豆類
10	月	鶏丼 大根と水菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	ねじりん棒 ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、じゃが芋 マカロニ	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、大根、水菜、コーン ブロッコリー、トマト缶、果物	海藻類
12	水	ごはん ハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	カルテツウエハース カレーうどん 牛乳	精白米、パン粉 うどん	豚挽き肉、豚肉 ベーコン、牛乳	玉葱、ブロッコリー、コーン カリフラワー、キャベツ 人参、果物	芋類
13 27	木	麦ごはん 魚の照り焼き きゅうりの酢の物 味噌汁(豆腐・なめこ・ほうれん草・葱) 果物	えびまるせん クリームチーズトースト 牛乳	精白米、押麦 ごま、食パン バター	サワラ クリームチーズ 絹ごし豆腐、牛乳	きゅうり、わかめ、人参 なめこ、ほうれん草 葱、果物	芋類
14 28	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物	ミレービスケット 大学芋 牛乳	精白米 さつまいも、ごま	生揚げ、鶏挽き肉 牛乳	玉葱、人参、筍、いんげん ほうれん草、しめじ わかめ、果物	魚介類
17	月	ハヤシライス 豆菜サラダ ココロスープ(じゃが芋・人参・いんげん) 果物	畑のスナック あんずケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 バター、ジャム ホットケーキミックス	大豆、ベーコン 豚肉、牛乳	玉葱、小松菜、人参 コーン、いんげん、果物	海藻類
21	金	《郷土料理～大分県～》 ごはん とり天 キャベツサラダ だんご汁(すいとん入り味噌汁) 果物	カリポテスナック じり焼き(和風クレープ) 牛乳	精白米、天ぷら粉	鶏肉 卵、牛乳	にんにく、生姜、キャベツ きゅうり、人参、ミニトマト 大根、ごぼう、葱、果物	海藻類
25	火	サンドイッチ(ツナマヨ・タマゴ) チキンソテー 三色サラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・しめじ) 果物	きな粉ウエハース えのきおにぎり 牛乳	サンドイッチパン 精白米、マヨネーズ バター	ツナ、鶏肉 卵、牛乳	玉葱、きゅうり、トマト缶、水菜 コーン、人参、しめじ、かぶ かぶの葉、えのき、果物	芋類
26	水	《誕生会メニュー》 チキンピラフ コーン入りコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(白菜・えのき・ベーコン) 果物	ミルクスティック いちごモンブラン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、じゃが芋 ホットケーキミックス バター、あんこ、ジャム	鶏肉、豚肉、牛乳 ベーコン 豆乳ホイップ	玉葱、人参、パセリ、コーン ブロッコリー、もやし、白菜 えのき、いちご、果物	海藻類

※は、1・2歳児はごはんの提供になります。

__は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳ドーナツ、ハニードーナツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)